



# 森田医院通信

## 手足口病が流行しています

Vol.40

2019年7月9日

最近手足口病の流行が報道されています。これまでは九州を中心に警報が出されていましたが、東京など東日本でも警報が出されるようになってきました。

小児に多く発症し予後も良好な事が多い疾患ですが、成人でも発症することがあり重篤化する例もあります。今回は手足口病についてみてみましょう。

**手足口病の流行：**主に4歳位まで（半数が2歳以下）の幼児を中心に夏に流行します。

**原因と感染：**手足口病はエンテロウイルスという種類に含まれる多くのウイルスが原因になります。感染者の咳などからの飛沫感染や、便に排泄されたウイルスによる経口感染、水疱からの感染などがあります。特に便中へのウイルスの排泄は症状が消失した後も2～4週間続くと考えられ感染源になります。

**症状経過：**通常ウイルスに感染してから3～5日の潜伏期間の後に口の粘膜や手のひら、足などに数ミリメートル程度の小さな小水疱性発疹が出現します。通常は3～7日の経過で後を残さず治癒します。

発疹ができたところは痛みを伴うことがあり、口の粘膜では痛みの為食事がとれなくなったり、手では力を入れにくくなりペットボトルを開けられなくなったりすることがあります。まれに髄膜炎や脳炎などの中枢神経障害を合併することが知られており、元気がない・頭痛・嘔吐・高熱などが続くときは注意が必要です。

**治療：**手足口病に特異的な治療法はなく、口の痛みの為食べにくい時は柔らかめで刺激の少ない食品を選んだり、脱水にならないようにしっかり水分摂取を行うなどの対応を行います。発熱を認める事もありますが多くは自然に解熱するためお薬を必要とする事はあまりありません。

**登校について：**手足口病は学校で予防すべき伝染病の1-3種には含まれていません。一度発症するとウイルスは長期間排泄されるため、感染防止効果はあまり期待できないからです。登校・登園は本人の体調や状態により判断することになります。



## 一言コラム わずか16分の寝不足で仕事に悪影響

米国から”平日の睡眠不足はわずか16分でも判断力を鈍らせ仕事のパフォーマンスを低下させる可能性がある”という報告がありました。

今回の調査は米国の労働者を対象に電話インタビューを行い、睡眠内容（睡眠の時間、睡眠の質など）と日中の状態を調査したものです。

この結果、早起きや睡眠不足、睡眠の質の不良を報告した参加者は、普段より19分早起きするか16分睡眠時間が短くなると日中のパフォーマンスが低下したそうです。なおこの関係は、翌日が就業日の場合にのみ有意であり、休業日の場合は無関係だったとのこと。

翌日仕事がある場合はできるだけしっかり休んだほうが良いようです。



## ニュース 長時間労働10年継続で脳卒中リスクが45%上昇

フランスから、”1日10時間以上の長時間労働に年間50日以上従事する労働者は脳卒中リスクが高くなる、さらにその状態が10年以上継続するとそのリスクはさらに高くなる”という報告がありました。

今回はおよそ14万人を対象に調査が行われました。その結果脳卒中発症リスクは、長時間労働者では29%上昇、さらに長時間労働を10年以上継続すると45%上昇したとのことです。また50歳未満の10年以上の長時間労働者に限ってみると2倍以上、高度な技術を必要とするホワイトカラーでは77%とリスクが大きく増大したそうです。

長時間労働とうつ病の関係はよく取りざたされますが、今回の研究により長時間労働は脳卒中のリスクとも関連していることが明らかになりました。日本人はよく働きすぎといわれますが、労働時間にも気を配り心と体の健康の維持を心がけることが大切です。



## 糖尿病ってどんな病気？その30 HbA1c 8%以上でサルコペニア7倍超

糖尿病がある方では糖尿病がない方と比べて、筋肉量が少なく筋肉量の低下スピードが速いことが報告されています。大阪大学のグループによると、糖尿病の状態が悪いとサルコペニア（筋肉量の低下や身体機能の低下が起こること）のリスクが高くなるそうです。

研究の結果、サルコペニアに影響する因子として、年齢、体格指数、運動習慣の有無、虚血性心疾患の既往が当てはまり、サルコペニアになるリスクはHbA1cが6.5%未満に比べ、6.5～6.9%では4.30倍、7.0～7.9%では4.48倍、8.0%以上ではなんと7.65倍と高くなるそうです。また、1年の経過でHbA1cが1%以上低下し、かつ8.0%未満になった場合はサルコペニアの改善が見られたそうです。

今回の結果は、糖尿病によってサルコペニアが起こるのか、もしくは運動不足などの生活習慣などの問題から糖尿病やサルコペニアがそれぞれ起こるのかは不明です。

しかしサルコペニアの予防は適度な運動とバランスのとれた食事であり、糖尿病の基礎治療とも一致します。糖尿病がある方は、糖尿病の治療としてのみでなくサルコペニアの予防の為にもしっかり食事運動療法を心がけるようにしましょう。

## お知らせ 2019年度お盆休み

当診療所のお盆休みの休診は下記のとおりとさせていただきます。

2019年8月10日土曜日～13日火曜日（8月11日は日曜で12日月曜日が振替休日になります）

このため診療は9日金曜日までと14日水曜日からになります。

医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30～12:30 午後 16:30～19:30  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。